

II. Szóló: csendes... (p)
 I+II+III. TIZENHÁRMALAK .. ALMA..... (pp)
 I+II. Szóló: SZÁLLJON. az ÜZENET!
 I+II+III. Menjetek... MENJETEREK... MENJETEREK
 VITÉZETEK!... (mf-től ff-ig erővel)
 Hungária: LENGJEN zászlótokon.. ISTENNEK AL-
 DÁSA!.....
 (Befejezésül első jelenet három sora.)

Kicsinyek tornája.

Alább a Nyári Iskola kedvesen összeállított tornáját közöljük. Első és másodikos tanulók számára való gyakorlatok, ritmikus versikékkel. A verssorok vonalakkal ütemekre osztottak. Minden ütem egy-egy mozgást jelent, egy-egy gyakorlatot tehát hatszor végzünk el.

Sétáljunk körül a teremben (udvaron) és mondogassuk közben:

Napsütötte / tarka rétre
 Elmegyünk / elmegyünk,
 Sétálni / elmegyünk.

Nézzünk fel a fára, hajtsuk hátra fejünket s azután előre:

Fenn az ágon / madár dalol
 Dalt nekünk / dalt nekünk,
 Gyönyörű / dalt nekünk.

Emeljük fel oldalt középig karunkat s lebegtessük fel-le, mint a madár kiterjesztett szárnyait:

Kis madárka / a fészkeről
 Messze száll / messze száll,
 De nagyon / messze száll.

Hajoljunk előre, fejünket is jó mélyen lehajtva, egészen a térdig. Aztán egyenesedjünk fel s ismét hajoljunk előre:

Fiainak / búzaszemet
 A tarlón / majd talál,
 Ha keres / majd talál.

Kulcsoljuk kezünket fejünk fölött s egyenes derékkel, büszkén fölemelt fejjel hajoljunk hátra többször egymás után:

Piros pipacs / kék nefejejs
 Ránk nevet / ránk nevet,
 Hívogat / ránk nevet.

Forduljunk balra s balkezünkkel hívogatóan intsünk hátra, azután forduljunk jobbra s jobbkezünkkel hívogassunk:

Gyere pajtás / a virágot
 Szedheted / szedheted,
 Mindet le / szedheted

Hajoljunk balra oldalt s balkézzezzel szakítsunk egy szál virágot, azután szakítsunk jobbról is, felváltva, többször:

Teliszedem / virággal a
Kosaram / és kezem,
Két kezem / két kezem.

Zárt térdekkel gugoljunk le, a gugolásból lassan térdeljünk le s azután újra zökkenjünk gugolásba:

Letérdelek / s bokrétába
Rendezem / rendezem
Csokorba / rendezem.

Feküdjünk hasra, két kezünket kulcsoljuk a nyak alatt s hátrahajolva, fejünket, kezünket és könyökünket emeljük el a földről, többször egymás után:

Csörgő patak / füves partján
Fekszem én / fekszem én,
Pihenek / fekszem én.

Térdünket ne mozdítsuk el helyéről, tenyerünkön sétáljunk hátra, annyira, hogy végül sarkunkon ülünk s két tenyerünk a térdünket érintse. Ebből a helyzetből sétáljunk vissza újra hasonfekvésbe:

Lombos farkú / mókus ül az
Ág hegyén / ág hegyén,
Leveles / ág hegyén.

Karunkat emeljük fel oldalt középig s álljunk féllábra, felváltva bal-, majd jobblábra:

A tó partján / gólyamadár
Álldogál / álldogál,
Féllábon / álldogál.

Kezünket kulcsoljuk hátunk mögött s dőlünk előre, többször egymásután.

Nézi, hogy a / béka milyen
Messze jár / messze jár,
Elérni / bajos már.

Hasonfekvésben utánozzuk az úszás kar- és lábmozdulatait:

Béka urfi / nagy nevetve
Úszik el / úszik el
Brekegve / úszik el.

Álljunk fel, forduljunk balra s mindkét karunkkal intessünk baloldalt hátrafelé. Ugyanezt végezzük el jobbrafordulással is.

Isten veled / gólyamadár,
Ennekem / menni kell,
Sürgősen / menni kell.

Utánozzuk a nyuszi ugrálását s tenyerünkkel a földre támaszkodva, ugorjunk előre; tenyerünket tegyük megint előbbre s páros lábbal ugorjunk utána:

Megijed a / nyuszika is,
Gyorsabban / ugrálgat
Mak-mak-mak / mak-mak-mak!

Fussunk körül:

Vadász elől / nyuszika is
Elszabad / elszabad,
Lihegve / elszabad.

Hajoljunk előre, sarkunkat zárjuk össze s minél hosszabakat ugráljunk:

Bodri kutya / nagyot ugrik
Megfogom / megfogom,
Meglátod / megfogom.

Járjunk négykézláb:

Vadászgazdám / a nyulacskát
Elhozom / elhozom,
A farkát / elkapom.

Karunkat emeljük magasra a fülünk mellé, hajoljunk balra-jobbra:

Suhog a szél, / hajlik a fa,
Arra egy, / erre egy,
Balra egy / jobbra egy.

Karunk maradjon magastartásban, terpesszük szét ujjunkat, ezek a nap sugarai:

Túl a réten / a tüzes nap
Már lemegy / már lemegy,
Lassanként / már lemegy.

Többször egymásután térdeljünk le:

Otthon mi is / elmondjuk az
Estimát / estimát,
A rövid / estimát.

Meghajlással köszönés:

Es kívánunk / mindenkinek
Jóccakát... / jóccakát...
Nyugalmas... / jóccakát...

Mély belélegzés az orron át; hosszú, fúvásszerű kilégzés a szájon át.